



Landshut läuft

der Benefizlauf des LIONS CLUB Landshut-Wittelsbach



Unsere Vorbereitungen laufen auf Hochtouren: nur noch 9 Tage bis zum Start von Landshut läuft 2024!!!

Wir erwarten weit über 3.000 Teilnehmer, ideales Laufwetter ☀️ und viel Spaß mit euch allen!!!

Unsere Nachmeldung ist noch bis zum Samstag, 27. April, für euch geöffnet: gerne auch „offline“ und persönlich beim Vorabend-Check-In 😊.
Nutzt alle diesen Abend, um entspannt eure Startnummer abzuholen, leckere Pasta (Getränke gibt es natürlich auch) zu genießen, eure Mitläufer kennenzulernen und schon mal einen Blick auf unsere tollen neuen Medaillen zu werfen:
das ist ein echtes Sammlerstück – natürlich nur für Finisher 😊!!!

Schaut euch dieses [Video](#) an!!!

[Jetzt anmelden](#)

Landshut läuft

Sonntag, 28. April 2024
Altstadt Landshut



landshut-laeuft.de



[landshutlaeuft](https://www.facebook.com/landshutlaeuft)



[landshutlaeuft](https://www.instagram.com/landshutlaeuft)

Wichtig zu wissen:

Was ist mit Buggies, Dreirädern, Kinderwagen, Therapierädern, Rollatoren, ... ?

Leider können wir die genannten Fahr-/Laufhilfen aus Sicherheitsgründen (beengt Laufstrecke) nicht mehr zulassen.

Wir haben uns diese Entscheidung nicht leicht gemacht: die Sicherheit aller Teilnehmer ist uns sehr wichtig und geht einfach vor.

Gibt es Pacemaker bei den Läufen?

ja, wir haben Pacemaker auf den folgenden Läufen:

Oliver Kühnle -> HM in 2:00 h

Shan Wie -> HM in 1:45 h

Chris Sigl -> 10 km in 60 Min

Luigi Sdino -> 10 km in 50 min

Thomas Dendl -> 5 km in 30 Min.

Ihr erkennt sie an farbigen Luftballons mit 40cm Durchmesser 🗨 !

Allen Pacern unseren herzlichen DANK!!!!

Walking oder Nordic Walking?

Ein Vorteil von Nordic Walking im Vergleich zum Laufen besteht darin, dass es eine geringere Belastung auf die Gelenke hat. Durch den Einsatz von Nordic Walking-Stöcken wird dabei das Körpergewicht gleichmäßig verteilt und so die Belastung der Gelenke reduziert. Besonders wichtig ist das für Menschen mit Gelenkproblemen, die sich trotzdem bewegen wollen.

Wir möchten euch deshalb bitten, in der Disziplin Nordic Walking **NUR** mit Stöcken zu starten.

Wenn ihr (ohne Stöcke) laufen wollt, dann wäre der kurz vorher gestartete 5km Lauf vielleicht richtig?

[FAQs](#)

3000+

Teilnehmer 2023

5

Disziplinen

#1

Laufevent in Niederbayern

Wie bereite ich mich richtig vor?

Für alle, die es verpasst haben:

hier noch einmal dein Link zum kostenlosen Laufplan von unserem Partner *elementis - Zentrum der Gesundheit*.

[zum persönlichen Laufplan](#)

Gut zu wissen

Alle Startgelder und Netto-Erlöse gehen ohne Abzug an soziale Kinder- und Jugendprojekte, die der LIONS CLUB Landshut-Wittelsbach langfristig unterstützt.

[Unsere Projekte](#)

2024 - LIONS CLUB Landshut-Wittelsbach

Sie erhalten diesen Infoletter als Teilnehmer von Landshut läuft. Sie können sich [hier](#) von weiteren Nachrichten abmelden.